



Omelette aux paillettes d'algues



Ingrédients

- 8 œufs
- 3 C à S d'algues en paillettes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation 10 mn - cuisson 5 mn

- Réhydrater les algues en les couvrant d'un peu d'eau.
- Dans un saladier, battre les œufs en omelette.
- Ajouter les algues, saler légèrement, poivrer.
- Laisser reposer 15 minutes.
- Redonner un coup de batteur.
- Faire chauffer une poêle avec l'huile, verser l'omelette et faire cuire à feu chaud jusqu'à ce qu'elle commence à prendre, la servir encore crémeuse.
- Servir entourée d'un légume et de pommes vapeur.

EN SAVOIR PLUS

Les algues contiennent la plupart des Acides Aminés Essentiels et sont très riches en minéraux et oligo-éléments. Sous cette forme, elles sont d'un emploi très facile.